

İLK YARDIM TEKNİKLERİ ve EKİPMANLARI

Dr. Ayşe AYKAÇ

Sunum İçeriği

- İlk Yardım için esas olan teknik ve uygulamalar
 - Kazazede nasıl hareket ettirilir?
 - İlk yardım çantasında bulunması gereken ekipman ve materyalin nasıl kullanılır?

Sunumun Amacı

- Kazazedenin durumunu değerlendirmek
- Kazazedeyi rahat ettirmek ve iyi olduğundan emin olmak
- Kazazedenin onur ve gizliliğini korumak
- Yaralanma ile ilgili ilk yardım tekniklerini kullanmak
- Gerekli ise kapatma ve bandaj uygulamak
- Eğer kazazede hareket ettirilecekse, iyi bir sabitleme uygulamak
- Uygun yardım için çağrı yapmak: eğer ciddi bir yaralanmadan/hastalıktan şüpheleniyorsanız 112'yi arayarak yardım istemek.

Giysilerin çıkarılması

- İyi bir değerlendirme yapmak için giysilerin bir kısmını çıkarmak gerekebilir.
- Kazazedeye en az rahatsızlığı verecek şekilde ve mümkünse rızası alınarak yapılmalıdır.
- Mümkün olduğunca en az giysi çıkartılarak yapılmalı ve giysilere zorunlu olmadıkça zarar verilmemelidir.
- Eğer kesmek gerekiyorsa, dikiş yerlerinden kesilmelidir.
- Kazazedenin özeline ve soğuğa dikkat edilmelidir.
- Eğer kazazede ağrı veya rahatsızlık olursa, giysilerin çıkarılması durdurulmalıdır.



AYAKKABI

Bağcıkları gevşetin, ayak bileğini destekleyerek ayakkabıyı dikkatlice çekin. Uzun botları çıkarmak için arka dikişinden kesmek gerekebilir.



ÇORAP

Sakin ve yavaşça çekerek çorapları çıkarın. Eğer mümkün değilse bir makas ile kesin.



PANTOLON

Baldır ve dizi görmek için yavaşça pantolunu yukarı çekin veya kalçadan aşağı doğru indirin. Eğer kesilmesi gerekiyorsa, yukarıya doğru kaldırarak kesin.



CEKET

Yaralı kolu destekleyin. Yaralı olmayan tarafta ceketini omuz bölgesinden tutarak koldan yavaşça çıkarın. Daha sonra yaralı tarafta aynı işlemi uygulayın.



KAZAK VE SWEETSHIRT

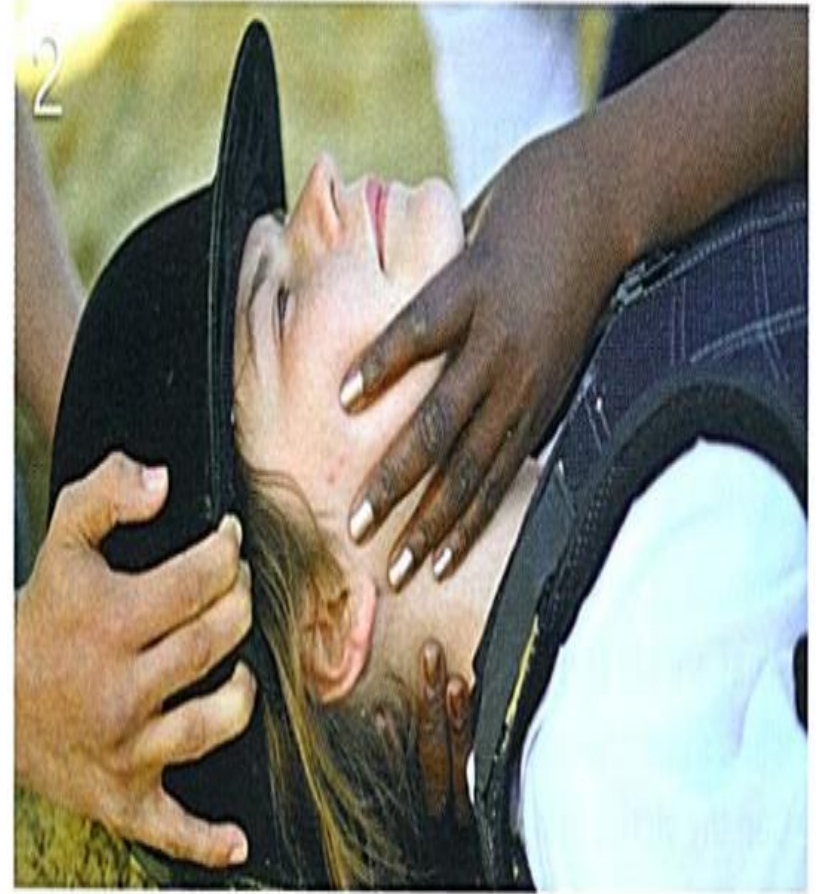
Eğer kolayca çıkarılamıyorsa, önce yaralı olmayan taraftan başlayarak, sonra yaralı tarafta kazak çıkartılır ve yaralı kolda rahatsızlık vermemeye özen gösterilir.

‘Başlık/Kask’ çıkartma

- UNUTMA: gerçekten gerekli olmadıkça başlığı çıkartma!
- Eğer yapılması gerekiyorsa; mümkünse kazazede kendi yapmalıdır.
- Çıkartma sırasında kafayı ve boynu sürekli olarak destekleyin ve kafanın omurga ile uyumunu koruyun.

Açık yüzlü veya binici başlığın çıkartılması

1. Çene bağını çözün veya kesin. Kafayı ve boynu destekleyin ve omurga ile uyumu koruyun. Alt çeneyi bir eliniz ile korurken, diğer eliniz ile boynu destekleyin.
2. Bir yardımcının başlığı dikkatli ve yavaşça çıkarmasını sağlayın.



Yüzü kapalı başlığı çıkartma



1.Bağları çözün veya kesin.
Başlığın alt kısmından çalışın.
Bir eliniz ile boynu desteklerken, diğer eliniz ile alt çeneyi kibarca çekin. Diğer yardımcının her iki eli ile başlığını tutmasını isteyin.



2.Kazazedenin boynunu desteklemeye devam edin.
Yardımcınıza yukarıda çalışmasını söyleyin ve başlığı geriye doğru çeksin ve başlığın ön tarafını kazazedenin çenesinden kurtarsın.

3.Boyun ve boğazı destekleyin. Yardımcınıza başlığı hafifçe çekmesini söyleyin, böylece kazazedenin kafa tabanından geçirin ve kafadan çıkarın.

Kazazedeyi hareket ettirme

- Tıbbi yardım gelinceye kadar, bilinci açık olan kazazedeyi onu bulduğunuz pozisyonda bırakın.
- Eğer kazazedenin bilinci kapalı ancak soluk alıp veriyorsa; derlenme (şok) pozisyonuna alın.
- Çok ciddi bir tehlike olmadıkça onu hareket ettirmeyin.
- Ancak kazazedeye yaklaşmak güvenli ve onu taşıyabilecek eğitim ve ekipmanınız var ise hareket ettirin.

Durma kaç...

◎Aşağıdaki durumlarda kazazede hızlıca olay yerinden uzaklaşmalıdır:

- **Boğulma**
- **Yangın**
- **Patlama ve top ateşi**
- **Yıkılan bina ve diğer yapılar**

Kazazedeyi hareket ettirme risklerini değerlendirme

- Gerçekten gerekli mi?
- Kazazedenin yaralanmaları ve durumu nedir, ve hareket ettirme onu daha kötü yapar mı?
- Kazazede kendi başına hareket edebiliyor mu?
- Kazazedenin boyu ve ağırlığı
- Yardım edebilecek kimse var mı? Eğer varsa yardımcınızın eğitimi var mı ve fiziksel olarak uygun mu?
- Bir alana girmek için koruyucu ekipmanınıza ihtiyaç var mı ve bunlara sahip misiniz?
- Kazazedeyi hareket ettirmek için yardım edecek uygun ekipman var mı ve eğitilmiş misiniz?
- Kazazedenin çevresinde izin hareket edebileceğiniz yeteri kadar boşluk var mı?
- Gececeğiniz zeminin türü nedir?

İlk yardım malzemeleri

- İlk yardım çantası
 - Evde, işyerinde, araçlarda....
- Ekipman
 - Su geçirmez ve temiz bir çanta içinde ve kuru bir ortamda muhafaza edilmelidir.
 - Düzenli olarak kontrol edilmeli ve yenilenmelidir.
- Asetaminofen veya ibuprofen gibi ağrı kesiciler *isteğe bağlı olarak* eklenebilir.

İlk yardım çantası içeriği

- Kolayca tanınacak su geçirmez çanta
- 20 * Değişik boyutlarda yapışkanlı bandaj
- 2 * büyük steril yara örtüsü
- 1 * steril göz pedi
- 6 * üçgen bandaj
- 6 * çengelli iğne
- Tek kullanımlık eldiven
- 2 * roller bandaj
- Makas
- Cımbız
- Alkolsüz yara temizleme pedi
- Yapışabilir band
- Plastik yüz pedi veya cep maskesi
- Kalem ve not kağıdı
- Alkol jel (el dezenfeksiyonu)
- Diğer yararlı malzemeler
 - Battaniye, ısı muhafaza edici battaniye, el feneri, düdük
 - Araçta işaret fişegi, uyarı üçgeni ve görülebilir ceket

Steril yara örtüleri



STERILE WOUND DRESSING



STERILE GAUZE PAD



STERILE EYE PAD



Steril yara örtüleri



FABRIC BANDAGES



WATERPROOF BANDAGES



NOVELTY BANDAGES FOR CHILDREN

Yapışabilir örtü ve bandajlar

- Küçük kesiler ve sıyrıklar için
- Su geçirmez plastik veya naylon
- Alerjik olmayanları mevcut
- Kabarcıkları korumak için özel jel bandajlar



CLEAR BANDAGES



GEL BLISTER BANDAGE

Bandajlar

- Sargılar
 - Yaralı bölgeye destek olmak
 - Yara örtüsünü yerinde tutmak
 - Yara üzerinde basıncı sürdürmek ve şişmeyi önlemek



Bandajlar



FOLDED TRIANGULAR BANDAGE



GAUZE TUBULAR BANDAGE AND APPLICATOR

- Kıvrılarak kullanılabilir malzemedendir yapılır
- Bandaj veya askı olarak kullanılabilir
- Sterildir ve yara örtüsü olarak da kullanılabilir
- Parmak yaralanmalarında kullanılır.
- Tübüler bandajlar bazen diz ve dirsek gibi eklemlerde de yaralanma bölgesini desteklemek için kullanılır.

Koruyucu malzemeler

- Tek kullanımlık eldiven
 - Yara bölgesini örterken veya vücut sıvıları veya diğer artık materyal ile karşı karşıya kaldığınızda eldiven kullanın.
 - Lateks allerjisine dikkat edin.
- TYD sırasında enfeksiyondan korunma
 - Kazazedeye kurtarıcı nefes vermek için **plastik yüz örtüsü** ve **cep maskesi** kullanın.
 - Koruyuculuk ?



FACE SHIELD



POCKET MASK

Ek malzemeler



TEMİZLEME PEDİ

Alkolsüz pedler yara etrafındaki cildi temizlemek için kullanılabilir.



GAZLI BEZDEN PED

Yara örtüsü veya yara etrafını temizlemek için bez olarak kullanılabilir.



YAPIŞKAN BANDLAR

Yara örtüsünü yerinde tutmak veya bandajların boş uçlarını güvenceye almak için kullanılır. Allerjiye dikkat edilmelidir.



KÜNT UÇLU MAKASLAR VE KIRPMA MAKASLARI, CIMBIZ, İĞNE VE KLİPSLER



PIN AND CLIP

Yara örtülmesi

- Daima tek kullanımlık eldiven kullanın
- Yaranın kenarlarını aşan bir örtü ile yarayı kapatın
- Örtüyü direkt olarak yaranın üstünden uygulayın, yandan kaydırarak uygulamayın.
- Yara yerinin dışına temas etmiş örtüyü uzaklaştırın ve değiştirin
- Eğer bir adet steril örtünüz var ise, bunu direkt yaranın üstüne koyun, diğer temiz materyali bunun üzerine yerleştirin.



Yara örtülmesi

- Eğer kanama nedeniyle kan örtünün dışına kadar belirmişse;
 - Bunu değiştirmeyin.
 - Bu örtünün üzerine ikinci bir örtü yerleştirin.
- Kan ikinci örtüyü de geçmişse;
 - Her iki örtüyü de uzaklaştırın ve yeni bir steril örtü yerleştirin.
 - Kanama noktasına bası yaptığınıza emin olun.
- Yara temizlik işlemi bittikten sonra tüm kullanılan malzemeyi uygun plastik bir poşete atın. Eldivenlerinizi en son olarak atın.

Yara nasıl steril olarak örtülür?



1.Örtünün içinde olduğu steril paketi açın. Pedi ve bandajı değdirmemeye dikkat edin.



2.Örtüyü tam yaranın üstüne oturtun. Bandajı pedin her iki tarafından geçirerek pedi yerine sabitleyin.

3.Bandajın bir tarafını bir kere pedin etrafında çevirerek ucunu boşta bırakın.



4.Bandajın diğer ucunu kolun etrafında dolandırarak tüm pedin etrafı sarılır.

5.Düğüm atılarak bandaj sabitlenir. Düğüm pedin üzerinde olmalıdır.



6.Düğümü attıktan sonra kolun uç kısmındaki dolaşımı kontrol edin. Eğer bandaj çok sıkı ise, gevşeterek yeniden uygulayın. Her 10 dk da bir dolaşım ve kanama kontrolünü gerçekteştirin.

Steril pad veya gazlı bez ile yara örtmek

- Steril yara örtüsü ve bandajın bulunmadığı durumlarda gazlı bezler ile yara örtülebilir.
- Yaranın kenarlarını içine aldığından emin olun.
- Gazlı bezin yara yüzeyine değecek tarafında temas etmeyin.
- Gazlı bezi kapattıktan sonra bant yardımı ile sabitleyin.
- Kanama kontrolü için bası gerekli olduğunda bandaj kullanabilirsiniz.



Eğer steril örtü imkanı yok ise

- Temiz, kabarık olmayan bez parçasını kullanabilirsiniz.



1. Materyali uçlarından tutun ve iç yüzü dışa gelecek şekilde kıvrın.



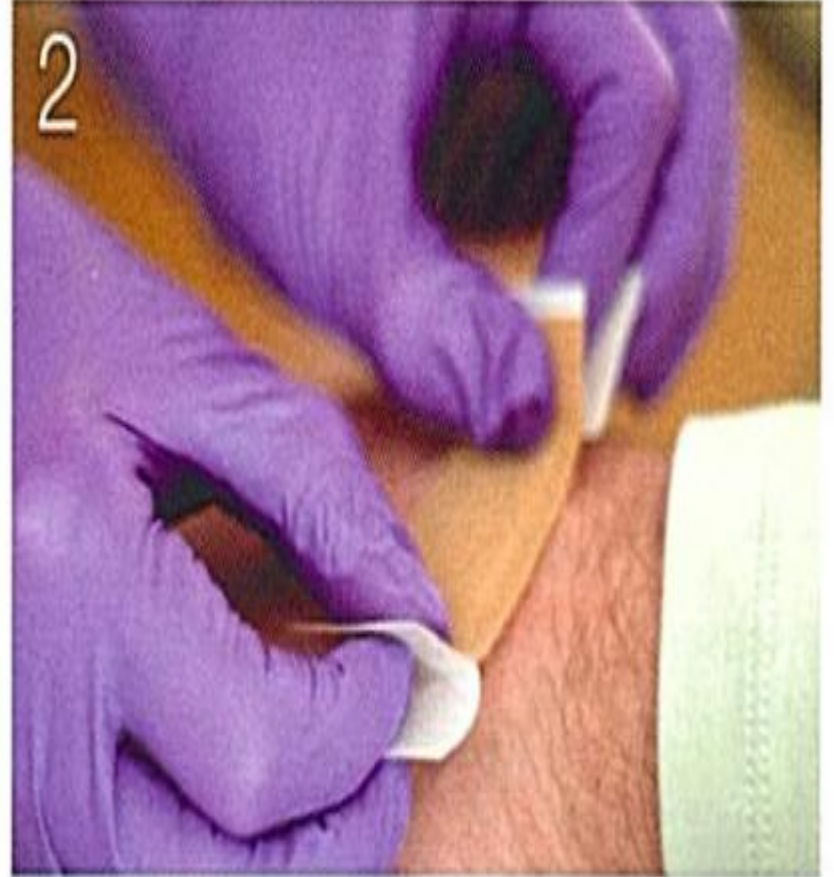
2. Bez parçasını direkt olarak yaranın üzerine uygulayın.



3. Bir bandaj veya eşarp gibi diğer bir bez ile yara örtüsünü sabitleyin ve uçları ile düğüm atın.

Yapışkan bandlar

- 1.Yara etrafını temizleyin ve kurulayın. Yapışkan bandın kutusunu açın ve koruyucu yüzü size bakacak ve ped yüzü yaraya bakacak şekilde yerleştirin.
- 2.Koruyucu tabakayı kısmen açarak pedi tam yaranın üzerine koyun.
- 3.Koruyucu tabakayı tamamen çıkartırken, yapışkan bandı yara üzerine basınç yaparak yerleştirin

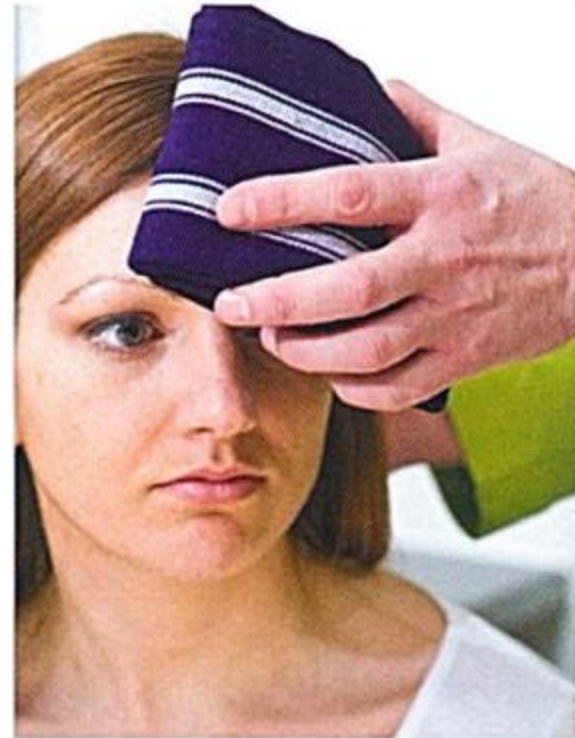


Soğuk kompres

© Soğuk uygulaması sırasında buz torbası/soğuk pedini bir havlu/giysi ile sarmak gerekir.

SOĞUK PEDİ/BUZ TORBASİ

1. Bir miktar buz küpünü veya kırılmış buz veya donmuş sebzeyi kuru bir bezin içine sarın
2. Bölge üzerine paketi sıkı bir şekilde uygulayın. 10 dakikadan daha uzun uygulama yapmayın.



Bandaj uygulamasının prensipleri

☉ Kullanım alanları

- Yara örtüsünü sabitlemek
- Kanama kontrolü sağlamak
- Uzuvları desteklemek ve sabitlemek
- Yaralı uzunda şişliği azaltmak

☉ Üç tip bandaj(lama)

- **Sargı tarzı**; örtüleri sabitlemek ve yaralı uzvu desteklemek
- **Tübüler tarz**; el ve ayak parmaklarındaki örtüleri sabitlemek ve yaralı eklemi desteklemek
- **Üçgen tarz**; büyük örtü olarak veya askı olarak (büyük örtü ve yaralı uzvu sabitlemek)
 - Eğer uygun bandaj bulamazsanız, bir kumaş parçası veya eşarp kullanılabilir.

Bandaj uygulama kuralları

- ☉ Kazazedeyi sakinleştirin
 - Ne yapacağınızı tam olarak açıklayın
- ☉ Kazazedeye rahat bir pozisyon alabilmesi için yardım edin.
- ☉ Vücudun yaralı bölümü üzerinde çalışırken burayı desteklemeyi unutmayın.
 - Bunu kazazedenden/yardımcınızdan isteyin.
- ☉ Mümkün ise kazazedenin önünde ve yaralı tarafta durulmalı



Bandaj uygulama kuralları

- ☉ Bandajı ayak bileği, diz, bel ve boyun bölgesindeki doğal çöküklüklerden geçirin, ileri geri kaydırarak pozisyon verin.
- ☉ Bandajı sıkı uygulayın
 - Ancak bandajı gerisinde dolaşımı etkileyecek kadar sıkı olmamalıdır.
- ☉ El ve ayak parmakları bandajın dışında kalmalıdır
 - Dolaşım takibi yapılabilir.
- ☉ Her 10 dakikada bir bandajın gerisindeki dolaşımı kontrol edin.
 - Eğer gerekli ise, kan dolaşımı düzelene kadar bandajı serbestleştirin ve takiben daha gevşek olarak yeniden uygulayın

Kol/bacağı sabitleme

- ◎ Havlu veya bir giysi gibi yumuşak ve iri materyali tampon olarak kullanın.
 - Bacaklar arasına veya kol ile vücut arasına yerleştirin
 - Bandaj kırık kemiği hareket ettirmez
 - Tampon kemik yapıların birbiri üzerine bası yapmasını engeller
- ◎ Kıvrılmış bir üçgen sargı ile belirli aralıklarda (sargı yaralanan bölge üzerinden geçmemelidir) düğüm atılarak sabitleme yapılır.
 - Düğümler yaralanma olmayan tarafta kalmalıdır.
 - Her iki tarafta yaralı ise düğümler ortada kalmalıdır



Bandaj uygulaması sonrası dolaşım kontrolü

- Kol/bacağı sabitledikten veya askı uyguladıktan hemen sonra el veya ayaktaki dolaşım kontrol edilmelidir.
- Eğer dolaşım engellenirse;
 - Kol/bacakta şılık ve kızarıklık
 - Belirgin topar damarlar ile mavi cilt
 - Ciltte ağrılı bir gerginlik hissi
- Dolaşım düzeltilmez ise
 - Açık mumsu cilt
 - Dokunulduğuunda soğuk cilt
 - Hissizlik ve karıncalanma hissini takiben ciddi ağrı
 - Etkilenen el/ayak parmaklarını hareket ettirememe



Sargı tarzında bandajlar

- ◎ Pamuk, gazlı bez veya elastik kumaş veya keten...
- ◎ Vücudun yaralı bölümünü helikal olarak döndürülerek uygulanırlar

— Açık dokuma

- gazlı bezden yapılan ve örtüleri yerinde tutmaya yarayan sardı materyali.
- Yara üzerinde bası yapmak veya eklemi destekleme için kullanılamaz.

— Kendinden yapışkanlı bandajlar

- kas ve eklem yaralanmalarında destek için kullanılır.
- İğne veya klipse ihtiyaç yoktur.

— Elastik bandajlar

- Yaralanmış eklemi desteklemek için kullanılan sıkı bandajlardır.

Sargı bandajı yerinde tutma



YAPIŞKAN BANDLAR



BANDAJ KLİPSLERİ



KENDİ İÇİNE KIVIRMA

ÇENGELLİ İĞNE



Sargı bandaj nasıl uygulanır?



Dirsek ve diz bandajları

- İncinme ve burkulma gibi yumuşak doku travmalarında dirsek veya dizi desteklemek için kullanılır.
- Eklem hafifçe kıvrık iken bandaj uygulanır.
- Standart spiral döndürme yerine sekiz şeklinde döndürme yapılır.
- Eklemün üst yüzeyinde içten dışa doğru çalışılmalıdır.
- Yeterli kuvvet uygulamak için eklemün her iki tarafında yeter uzaklıkta sarmak gerekir.

Dirsek ve diz bandajları



El bandajı nasıl uygulanır?

- El üzerindeki yara örtüsünü tutmak veya yumuşak doku travması nedeniyle ek bileğini desteklemek için **tercihen elastik bandaj** ile uygulanır.



Üçgen bandajlar

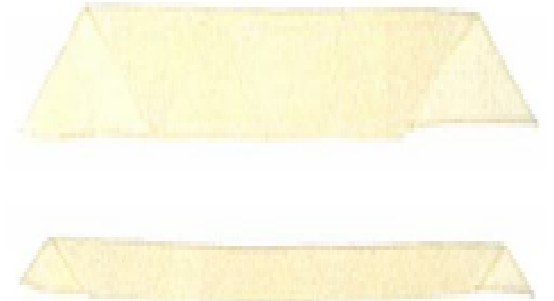
◎ Geniş kıvrımlı veya dar kıvrımlı bandaj

- Bir uzvu desteklemek veya sabitlemek
- Ateli yerinde tutmak



◎ Açık şekilde

- Askı yapmak
- El, ayak ve kafa derisindeki yara örtüsünü tutmak
- Eğer steril bir paketten çıkarılırsa yara örtüsü olarak kullanılır



Üçgen sargı ile el ve ayaktaki yara örtüsü nasıl sabitlenir?



1.Badajın üstüne el/ayağı (parmaklar tepe noktasını gösterecek şekilde) yerleştirin. Tepe noktasını da el/ayağın üzerine kıvrın.



2.Sargını uçlarını el/ayağın üzerinden sonra ters yönde el/ayak bileği etrafından geçirin. Kare düğüm atın.



3.Sargını tepe noktasını çekerek bandajı sıkılaştırın.

Kol askısı nasıl yapılır?

- Kol askısı ön kolun hafifçe yukarıda ve horizontal pozisyonda kalmasını sağlar.
- Yaralı üst kol, el bileği, ön kol için destek sağlar
- Kırık kaburgası olan kazazede için kolu sabitlemek için kullanılır.
- Yükseltme askısı ise önkol ve elin daha yukarıda tutulması için kullanılır

Kol askısı nasıl yapılır?



Elevasyon askısı nasıl yapılır?



Üçgen sargınız yoksa...



Ceketinizin omuz bölgesine iğneleyebilir

Ceketinizin için sokarak asabilirsiniz



Gömleğinizin göğüs /omuz bölgesine iğneleyebilir

Kemerinizi kullanarak asabilirsiniz.





Teşekkürler.....

SORU VEYA KATKISI OLANLAR?